

Kommunikationsempfehlungen für die Gemeinschaftsbildung

- Sei pünktlich zu jeder Gesprächsrunde
- Sag Deinen Namen, bevor Du sprichst
- Sprich in Ich-Form
- Sprich von Dir und Deiner momentanen Erfahrung (Erforsche Dich, doziere nicht)
- Verpflichte Dich, am Ball zu bleiben (bleibe bis zum Ende der Runde)
- Schließe ein – vermeide, jemanden auszuschließen
- Drücke Dein Missfallen in der Gruppe aus, nicht außerhalb des Kreises
- Sei verantwortlich für Deinen persönlichen Erfolg (für das, was Du für Dich aus der Runde herausholst)
- Sei beteiligt mit Worten oder ohne – sei emotional anwesend in der Gruppe
- Höre aufmerksam und mit Respekt zu, wenn eine andere Person Dir etwas mitteilt.
Formuliere nicht schon eine Antwort, während der andere spricht
- Respektiere absolute Vertrautheit
- Erkenne den Wert von Stille und Schweigen in Gemeinschaft
- Gehe ein Risiko ein (Take a risk)
- Höre auf Deine innere Stimme – sprich, wenn Du dazu bewegt bist, spricht nicht, wenn Du dazu nicht bewegt bist